

ほけんだより 5月



令和6年5月7日
練馬区立旭丘中学校
5月号 保健室

今月の保健目標『規則正しい生活習慣を定着させよう』

朝ごはんは3つのスイッチオン！！

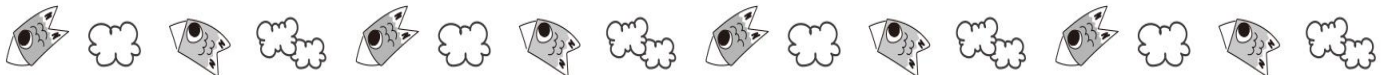
朝食は1日のエネルギーを蓄えるため、とても大切です。

脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなる

体温が上がり、活動しやすい状態になる



胃と腸が刺激され、便秘になりにくくなる



5月病になっていませんか？



新しい環境や友だちに緊張

連休で気持ちが緩む

連休明けに体調不良…



こんなことをしてみよう

好きなことをする

ぐっすり眠る

何も考えない時間を作る

信頼できる人に相談する



◎受診のすすめを受けとったら◎



健康診断は、受けたら終わりではありません。学校の検診でわかるのは病気の「可能性」です。実際に異常があるかどうか、また、その健康問題が起こった原因や解決方法を知るために、「受診のすすめ」を受けとった人は早めに病院へ。報告書の提出も忘れずに！